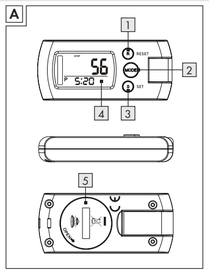
(ES)
PODÓMETRO CON USB
Instrucciones de utilización y de seguridad

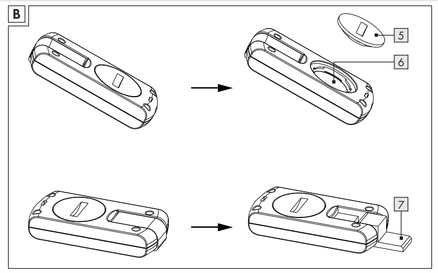
(DE)
USB-Schrittzähler
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

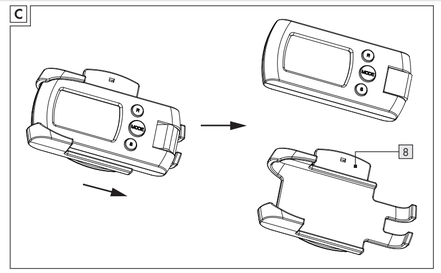
ES

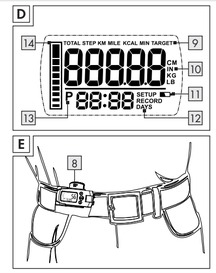
Z31192

crivit SPORTS









Podómetro con USB

● Uso adecuado

Este podómetro registra el número de pasos realizados, la distancia recorrida, el tiempo transcurrido y las calorías quemadas. Los datos registrados por el podómetro pueden ser guardados en el ordenador con el software adjunto. Este aparato no ha sido diseñado para uso industrial. El aparato no es apto para registrar datos médicos.

● Descripción de los componentes

Aparato:
1 Botón RESET
2 Botón MODE
3 Botón SET
4 Pantalla LCD
5 Tapa del compartimento para la pila
6 Compartimento para pilas
7 Conexión USB
8 Clip para el cinturón

Pantalla:
9 Barra de funciones
10 Símbolo cm / in / kg / lb (indicador de magnitudes)
11 Indicador de nivel de batería bajo
12 Protocolo de entrenamiento
13 Símbolo PM
14 Barra de progreso

Nota: La pantalla LCD 4 del aparato no se puede apagar. El consumo de energía para el funcionamiento de la pantalla LCD es mínimo y es equiparable al de un reloj de pulsera.

ES

● Características técnicas

Método de medición:	mediante péndulo
Indicador de pasos:	0–999.99 pasos
Indicador de distancia:	0–999,99 km
Indicador de calorías:	0–9999 kcal
Longitud de zancada:	30–213 cm / 12–84 inch
Preajuste:	80 cm / 30 inch
Peso de usuario Ajustable:	20–227 kg (precisión de ajuste 1 kg) / 50–500 lb
Preajuste:	45 kg / 100 lb
Edad:	1–150
Preajuste:	18
Sexo:	hombre / mujer
Preajuste:	hombre
Estatura:	80–250 cm / 31,5–100 inch
Preajuste:	60 cm / 23 inch
Temporizador de distancia (rango de registro):	99999 minutos
Formato de hora:	12 / 24 hora
Preajuste:	12 horas
Pila:	1 pila CR2032 (3 V ⎓, litio)
Rango de temperatura admisible:	0–50 °C

● Volumen de suministro

1 podómetro
1 pila CR2032 (3 V ⎓, litio)
1 CD-ROM (software)
1 manual de instrucciones

ES

Seguridad

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Lea todas las indicaciones de seguridad y advertencias. El incumplimiento de las advertencias e indicaciones de seguridad puede dar lugar a descargas eléctricas, incendios y / o lesiones graves.

¡CONSERVE TODAS LAS INDICACIONES DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS PARA FUTURAS CONSULTAS!

Indicaciones generales de seguridad

- Los niños o las personas que carezcan de los conocimientos o la experiencia necesarios para manipular el aparato, o aquéllas cuyas capacidades físicas, sensoriales o psicológicas estén limitadas, no deben utilizar el aparato sin la supervisión o la dirección de una persona responsable por su seguridad. Vigile a los niños para que no jueguen con el aparato.

⚠ **¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE!** Las pilas podrían ser ingeridas, lo cual podría resultar mortal. En caso de ingerirse una pila se deberá solicitar asistencia médica inmediata.

- No ponga el aparato en funcionamiento si está dañado. Los aparatos dañados conllevan peligro de muerte por descarga eléctrica.
- No exponga el aparato a
  – temperaturas extremas,
  – la radiación solar directa,
  – la humedad/lluvia.
  De hacerlo podrían producirse daños en el aparato.
- Tenga en cuenta que los daños producidos por un manejo incorrecto, no seguimiento del manual de instrucciones o manipulación por parte de personas no autorizadas, están excluidos de la garantía.
- No desarme nunca el aparato. Las reparaciones inadecuadas pueden suponer un riesgo considerable para el usuario. Encargue las reparaciones únicamente a personal técnico cualificado.

Indicaciones de seguridad sobre las pilas

- Retire la pila del aparato si no va a utilizar el mismo durante un período de tiempo prolongado.
- **¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE EXPLOSIÓN!** ¡Nunca recargue las pilas!
- ¡Cuando coloque la pila observe la polaridad correcta! Ésta está indicada en el compartimento de la pila.
- Si fuera necesario, limpie los contactos de la pila y del aparato, antes de colocar la pila.
- Retire inmediatamente la pila gastada del aparato. ¡Existe un alto riesgo de sulfatación!
- ¡Las pilas no deben desecharse junto con la basura doméstica!
- ¡Todos los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas de forma adecuada!
- Mantenga la pila lejos del alcance de los niños, no arroje la pila al fuego, no la cortocircuite y no intente desmontarla.
- Si no presta atención a estas indicaciones, la pila podría descargarse más allá de su tensión final. En este caso existe riesgo de sulfatación. En caso de que la pila se haya derramado dentro del aparato, sáquela inmediatamente para evitar daños en el aparato.
- Evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. Si entra en contacto con el ácido de la pila, lave la parte afectada con abundante agua y / o consulte a un médico.
- Utilice exclusivamente el tipo de pila indicado.

ES

Antes de la puesta en servicio

- ☐ Retire el papel protector de la pantalla LCD antes de usar el aparato por primera vez 4.
- ☐ Coloque una pila del tipo CR2032 (3 V ⎓, litio) en el compartimento para la pila 6.

Nota: El aparato realiza a continuación una breve comprobación de la pantalla. Los textos en pantalla se muestran durante aprox. 1 segundo. El aparato pasa a continuación al modo STEP (hora).

Su podómetro está preparado ahora para la configuración.

● Seleccionar modo

El podómetro dispone de los siguientes modos:
- Modo TOTAL STEP:
  El podómetro muestra el número de pasos registrados. Pulse repetidas veces el botón SET 3, para visualizar sucesivamente los valores guardados TOTAL KM, TOTAL KCAL y TOTAL MIN.
- Modo STEP:
  Se muestran los pasos registrados en el día actual junto a la hora.
- Modo KM:
  Se muestra la distancia recorrida en el día actual (en km) y la hora actual.
- Modo KCAL:
  Las calorías consumidas en el día actual se muestran conforme a los ajustes previos.
- Modo MIN (temporizador de distancia):
  Se muestra la duración de movimiento del podómetro en el día actual.
- Modo STEP:
  Se muestra el número de pasos registrados el día anterior. Pulse repetidas veces el botón RESET 1, para visualizar sucesivamente los valores guardados de los últimos 7 días. Pulse repetidas veces el botón SET para visualizar sucesivamente los valores guardados del día anterior correspondientes a KM, KCAL y MIN.

Pulse el botón MODE 2 repetidamente para visualizar los diferentes modos.

● Ajustar el modo

Antes de poner en servicio el podómetro debe indicar una serie de datos personales.
Puede modificar sucesivamente los siguientes valores:
- formato de 12 horas „12hr" o formato de 24 horas „24Hr"
- hora)
- minutos (hora)
- Medido de longitud en centímetros „CM" o pulgadas „IN":
  Si selecciona „CM", deberá indicar la longitud de zancada en „CM" y el peso en „KG".
  Si selecciona „IN", deberá indicar la longitud de zancada en „IN" y el peso en „LB".
- Longitud de zancada media:
  La longitud de zancada puede ajustarse en un margen de 30 cm (o 12 inch) hasta 213 cm (o 84 inch). Tenga en cuenta las posibles diferencias en la longitud de zancada según las características del terreno.
- Peso:
  El peso se puede ajustar en un margen de 20 kg (o 50 lb) a 227 kg (o 500 lb). Tenga en cuenta la ropa y la carga adicional, como por ejemplo una mochila, al indicar el peso del usuario.
- Objetivo de entrenamiento „TARGET":
  Aquí puede indicar el número de pasos a alcanzar diariamente. El número de pasos se puede ajustar entre 0 y 1000 con incrementos de 100 y entre 1000 y 99000 con incrementos de 1000. El progreso del avance se muestra en un diagrama de 10 barras 14. Una vez alcanzado el objetivo, la barra de progreso parpadea durante 30 segundos.

ES

- ☐ Pulse la tecla SET 3 en el modo STEP (hora) durante aprox. 3 segundos, para cambiar el modo. La indicación SETUP se muestra en la pantalla LCD 4. El valor a cambiar parpadea en la pantalla.
- ☐ Ajuste el valor deseado pulsando el botón RESET 1 o MODE 2. Si mantiene pulsado el botón RESET o MODE durante aprox. 3 segundos, el valor mostrado cambia continuamente.
- ☐ Presione el botón SET para guardar el valor mostrado. En la pantalla se muestra el siguiente valor.
  Nota: Si durante los 10 segundos siguientes no se presiona ningún botón, el valor mostrado se guardará automáticamente. El aparato regresa al modo STEP (hora).

Puesta en servicio

● Uso del podómetro

Colocación correcta del podómetro:
Puede fijar el podómetro al cinturón de su pantalón con el clip 8 (véanse fig. C, E), meterlo en un bolsillo del pantalón o colgarlo al cuello. Para lograr una medición exacta lea las siguientes indicaciones:

- ☐ Introduzca el podómetro únicamente en los bolsillos delanteros del pantalón, nunca en los bolsillos traseros.
- ☐ Para lograr una medición exacta, asegúrese de que el podómetro se encuentre firmemente sujeto a su cuerpo / ropa.
- ☐ Coloque la cinta para colgar el podómetro al cuello. Utilice para ello el dispositivo de fijación a la izquierda del podómetro.
  Nota: No cuelgue el podómetro al cuello si desea correr.

El podómetro registra a continuación las agitaciones corporales, contando el número de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y el tiempo empleado. Puede consultar los valores en la pantalla 4, tal y como se describe en el capítulo „Antes de la puesta en servicio". Asimismo puede consultar los datos de los últimos 7 días y el número total de pasos realizados en los últimos 7 días.
Nota: los valores calculados son aproximativos. Una longitud de paso variable, así como factores

ES

externos como la ropa, el terreno o similares, imposibilitan una medición exacta.

Una vez instalado el software „Walknote" en su PC dispondrá de funciones adicionales.

● Instalación del software

Con el software „Walknote" suministrado en el CD adjunto dispondrá de funciones adicionales. Para instalar el software, proceda de la siguiente manera:

Nota: Para la instalación necesitará un PC con sistema operativo Windows XP o Windows 7. Su PC necesita al menos 10 MB de espacio libre y una entrada USB (USB 2.0 estándar o superior).

- ☐ Coloque el CD en el lector de CDs de su PC.
- ☐ A continuación, copie el software „Walknote" en una carpeta del PC. Para ello, cree una nueva carpeta. Abra el puesto de trabajo y seleccione la unidad de disco. Copie el archivo „Walknote" a la carpeta.
- ☐ Una vez copiado el software en su PC puede retirar el CD de la unidad de discos.
- ☐ Despliegue a continuación la conexión USB 7 del podómetro (véase fig B). Introduzca el conector USB en una entrada USB del PC.
- ☐ Inicie a continuación el software „Walknote". Para ello, abra la carpeta del software y arranque el software mediante doble clic en el icono del programa.
- ☐ Se abre la ventana de usuario.
- ☐ Abra el tablero de hojas y seleccione su idioma. Haga clic a continuación en „NUEVO" y registre su nombre de usuario.
  Nota: Sólo se puede registrar un usuario para un mismo podómetro. El software puede administrar un total de 8 usuarios. En este caso, cada usuario deberá utilizar un podómetro propio.
- ☐ Haga doble clic en el nombre de usuario registrado y a continuación en „OK".
  Nota: podría aparecer una ventana con el texto „Synchronisation". El software preguntará si se desea actualizar los datos existentes para este usuario. Haga clic en „sí" para permitir la transferencia de datos del podómetro al ordenador.
- ☐ Aparecerá una ventana con el texto „Synchronisation OK!". Los datos se transfieren a continuación al ordenador.

A continuación se muestra la ventana principal del software.

ES

Utilización del software

En la parte superior de la ventana principal del software se encuentran 4 pestañas con los nombres „hoy", „registros", „ajustes de usuario", „exportar". Al hacer clic se mostrará bajo los mismos la siguiente información:

„Hoy":
- ☐ Muévase por las hojas del calendario mediante clic en la parte derecha de la ventana. La hoja central del calendario muestra el día actual. En la tabla adjunta se muestran los datos del día seleccionado (pasos, distancia, calorías, tiempo de marcha, n° total de pasos, objetivo de entrenamiento).

„Registros":
En esta ventana se muestran 4 pestañas con los nombres „pasos", „distancia", „calorías" y „tiempo de marcha".

- ☐ Haga clic en las pestañas. En la ventana se muestran diagramas de barras con los registros del mes actual.
- ☐ Al hacer clic en los campos „día, „semana", „mes" y „año" se muestran diagramas de barras con los registros del día / semana / mes del año actual o de los últimos años.
  Nota: junto a los campos „día", „semana", „mes" y „año" se muestra el número total de pasos registrados, la distancia, las calorías y el tiempo de marcha.

„Ajustes de usuario":
- ☐ Haga clic en la pestaña „Ajustes del usuario" para indicar los datos personales. Indique sexo, edad y estatura del usuario.
  Nota: si se modifican los datos registrados en el podómetro (peso, longitud de paso, objetivo de entrenamiento), puede configurarlos nuevamente. Los cambios realizados afectan únicamente a los nuevos datos registrados por el podómetro.
- ☐ Haga clic en el campo „guardar" si desea modificar y guardar los datos. Aparecerá una ventana con el texto „Synchronisation OK!". Los datos se transfieren a continuación al ordenador.
- ☐ Haga clic en el campo „abandonar" si no desea modificar y guardar los datos.

„Exportar":
- ☐ Haga clic en la pestaña „exportar" para exportar los datos almacenados en el software „Walknote".
- ☐ Después de hacer clic en la pestaña se abre una ventana. A continuación puede guardar los datos de usuario en su PC en formato CSV.
  Nota: los archivos CSV se pueden abrir con Microsoft Excel u otros programas de hojas de cálculo. Los procesos de importación de archivos CSV (CSV = Comma Separated Values) son distintos en función del programa de hojas de cálculo que se utilice y de la versión de éste. En parte, el archivo no se puede abrir con doble clic, sino que tiene que abrirse en un programa a través de una rutina de importación. Encontrará más información sobre la rutina de importación de archivos CSV en la ayuda de su programa de hojas de cálculo.

Por favor, tenga en cuenta la siguiente información relevante:
- El archivo CSV es un archivo de texto.
- Los datos se separan uno por uno con caracteres de separación.
- El carácter de separación es una coma.
- El estándar de codificación de caracteres es Unicode (UTF-8).
- El formato del archivo es estándar.
- El carácter de separación decimal es siempre „." (un punto) y el de los millares es „," (una coma).

Si un archivo CSV se importa correctamente, la fecha se muestra con el formato JJJJMMTT (por ej., el 31 de enero de 2012: 20120131).

ES

Eliminar errores

El aparato contiene componentes electrónicos. Por ello pueden producirse interferencias si se coloca cerca de aparatos que emiten radioseñales.
Si aparecen indicaciones de error en la pantalla, retire aparatos de este tipo del entorno del aparato. En caso de producirse anomalías de esta naturaleza, retire las pilas por unos instantes e introdúzcalas de nuevo.

Limpieza y mantenimiento

- ■ No utilice en ningún caso líquidos o productos de limpieza agresivos, ya que éstos dañan el aparato.
- ☐ Limpie el aparato sólo por fuera y con un paño suave, seco y sin pelusas.

ES

Eliminación del producto

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser eliminados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de eliminación del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.

En beneficio del medio ambiente no deseche el producto junto con la basura doméstica al final de su vida útil. Deséchelo en adecuadamente. Diríjase a la administración competente para obtener información sobre los puntos de recogida de residuos y sus horarios.

Las pilas defectuosas o usadas deben reciclarse según lo indicado en la directiva 2006 / 66 / EC. Para ello entregue las pilas y / o el aparato en los puntos de recogida indicados.

¡Daños al medio ambiente por un reciclaje indebido de las pilas!

Las pilas no deben eliminarse junto con los residuos domésticos. Pueden contener metales pesados tóxicos que deben tratarse conforme a la normativa aplicable a los residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son: Cd = Cadmio, Hg = Mercurio, Pb = Plomo. Las pilas deben reciclarse en un punto de recogida selectiva municipal.

EMC CE

ES

USB-Schrittzähler

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Schrittzähler erfasst die Anzahl der getätigten Schritte, die zurückgelegte Strecke, die benötigte Zeit und den Kalorienverbrauch. Die gesammelten Daten des Schrittzählers können über die beiliegende Software auf dem PC archiviert werden. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt. Das Gerät ist nicht zur Erfassung medizinischer Daten geeignet.

● Teilebeschreibung

Gerät:
1 RESET-Taste
2 MODE-Taste
3 SET-Taste
4 LC-Display
5 Batteriefachabdeckung
6 Batteriefach
7 USB-Anschluss
8 Gürtelclip

Display:
9 Funktionsleiste
10 cm / in / kg / lb-Symbol (Größenanzeige)
11 Anzeige für niedrigen Batteriestand
12 Trainingsprotokoll
13 PM-Symbol
14 Fortschrittsbalken

HINWEIS: Das LC-Display 4 des Gerätes lässt sich nicht ausschalten. Der Stromverbrauch zum Betrieb des LC-Displays ist aber sehr gering und lässt sich mit dem einer Armbanduhr vergleichen.

DE

● Technische Daten

Messmethode:	Pendelmethode
Schrittanzeige:	0–999,99 Schritte
Entfernungsanzeige:	0–999,99 km
Kalorienanzeige:	0–9999,9 kcal
Schrittlänge:	30–213 cm / 12–84 inch
Voreinstellung:	80 cm / 30 inch
Einstellbares Nutzergewicht:	20–227 kg (auf 1 kg genau einstellbar) / 50–500 lb
Voreinstellung:	45 kg / 100 lb
Alter:	1–150
Voreinstellung:	18
Geschlecht:	Mann / Frau
Voreinstellung:	Mann
Körpergröße:	80–250 cm / 31,5–100 inch
Voreinstellung:	60 cm / 23 inch
Strecken-Timer (Erfassungsbereich):	99999 Minuten
Zeitformat:	12 / 24 Stunden
Voreinstellung:	12 Stunden
Batterie:	1 Batterie CR2032 (3 V ⎓, Lithium)
Zulässiger Temperaturbereich:	0–50 °C

● Lieferumfang

1 Schrittzähler
1 Batterie CR2032 (3 V ⎓, Lithium)
1 CD-ROM (Software)
1 Bedienungsanleitung

Sicherheit

⚠ **WARNUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und / oder schwere Verletzungen verursachen.

BEWAHREN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE UND ANWEISUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT AUF!

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Kinder oder Personen, denen es an Wissen oder Erfahrung im Umgang mit dem Gerät mangelt, oder die in ihren körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind, dürfen das Gerät nicht ohne Aufsicht oder Anleitung durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person benutzen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.

DE

⚠ **WARNUNG! LEBENSGEFAHR!** Batterien können verschluckt werden, was lebensgefährlich sein kann. Ist eine Batterie verschluckt worden, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn es beschädigt ist. Beschädigte Geräte bedeuten Lebensgefahr durch elektrischen Schlag!
- Setzen Sie das Gerät
  – keinen extremen Temperaturen,
  – keiner direkten Sonneneinstrahlung,
  – keiner Feuchtigkeit / keinem Regen aus.
  Andernfalls droht eine Beschädigung des Gerätes.
- Beachten Sie, dass Beschädigungen durch unsachgemäße Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung oder Eingriff durch nicht autorisierte Personen von der Garantie ausgeschlossen sind.
- Nehmen Sie das Gerät keinesfalls auseinander. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachkräften durchführen.

Sicherheitshinweise zu Batterien

- Entfernen Sie die Batterie, wenn sie längere Zeit nicht verwendet worden ist, aus dem Gerät.
- **VORSICHT! EXPLOSIONSGEFAHR!** Laden Sie Batterien niemals wieder auf!
- Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität! Diese wird im Batteriefach angezeigt.
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakt vor dem Einlegen falls erforderlich mit einem trockenen Tuch.
- Entfernen Sie die erschöpfte Batterie umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
- Halten Sie die Batterie von Kindern fern, werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, schließen Sie sie nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Bei Nichtbeachtung der Hinweise kann die Batterie über ihre Endspannung hinaus entladen werden. Es besteht dann die Gefahr des Auslaufens. Falls die Batterie in Ihrem Gerät ausgelaufen sein sollte, entnehmen Sie diese sofort, um Schäden am Gerät vorzubeugen!
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffene Stelle mit reichlich Wasser ab und / oder suchen Sie einen Arzt auf.
- Verwenden Sie nur den angegebenen Batterietyp.

DE

● Vor der Inbetriebnahme

- ☐ Entfernen Sie vor dem ersten Gebrauch die Schutzfolie vom LC-Display 4.
- ☐ Legen Sie anschließend eine Batterie vom Typ CR2032 (3 V ⎓, Lithium) in das Batteriefach 6 ein.

Hinweis: Das Gerät führt nun einen kurzen Displaycheck durch. Alle Anzeigetexte des Displays erscheinen für ca.1 Sekunde. Das Gerät schaltet dann in den STEP-Modus (Uhrzeit).

Ihr Schrittzähler ist nun bereit zum Einrichten.

● Modus wählen

Der Schrittzähler verfügt über die folgenden Modi:
- TOTAL STEP-Modus:
  Die Anzahl der gemessenen Schritte im Schrittzähler wird angezeigt. Drücken Sie wiederholt die SET-Taste 3, um nacheinander die gespeicherten Werte für TOTAL KM, TOTAL KCAL und TOTAL MIN abrufen zu können.
- STEP-Modus:
  Die Anzahl der gemessenen Schritte des aktuellen Tages sowie die Uhrzeit wird angezeigt.
- KM-Modus:
  Die zurückgelegte Strecke des aktuellen Tages (in km) sowie die aktuelle Uhrzeit wird angezeigt.
- KCAL-Modus:
  Die verbrauchten Kalorien des aktuellen Tages werden gemäß Voreinstellungen angezeigt.
- MIN-Modus (Strecken-Timer):
  Die Bewegungszeit des Schrittzählers am aktuellen Tag wird angezeigt.
- STEP-Modus:
  Die Anzahl der gemessenen Schritte des Vortages werden angezeigt. Drücken Sie wiederholt die RESET-Taste 1, um nacheinander die gespeicherten Werte für die vergangenen 7 Tage abrufen zu können. Drücken Sie wiederholt die SET-Taste, um nacheinander die gespeicherten Werte des Vortages für KM, KCAL, MIN abrufen zu können.

Drücken Sie die MODE-Taste 2 wiederholt, um durch die verschiedenen Modi zu blättern.

● Modus einstellen

Bevor Sie den Schrittzähler in Betrieb nehmen, müssen Sie einige persönlichen Daten eingeben. Sie können nacheinander folgende Werte verändern:
- 12- „12Hr" bzw. 24-Stundenformat „24Hr"
- Stunden (Uhrzeit)
- Minuten (Uhrzeit)
- Längenmaß Zentimeter „CM" bzw. Inch „IN":
  Wählen Sie „CM", muss die Schrittlänge in „CM" und das Gewicht in „KG" eingegeben werden. Wählen Sie „IN", muss die Schrittlänge in „IN" und das Gewicht in „LB" eingegeben werden.
- Durchschnittliche Schrittlänge:
  Die Schrittlänge lässt sich in einem Bereich von 30 cm (bzw. 12 inch) bis 213 cm (bzw. 84 inch) einstellen. Beachten Sie, dass abhängig von der Beschaffenheit des Geländes die Schrittlänge unterschiedlich ausfallen kann.
- Gewicht:
  Das Gewicht lässt sich in einem Bereich von 20 kg (bzw. 50 lb) bis 227 kg (bzw. 500 lb) einstellen. Achten Sie darauf, das Gewicht des Nutzers inklusive eventueller Zusatzlasten, wie Kleidung oder Gepäck, einzugeben.
- Trainingsziel „TARGET":
  Hier können Sie die gewünschte Anzahl der Schritte angeben, die Sie täglich erreichen möchten. Die Schrittzahl lässte sich zwischen 0 und 1000 in Hunderterschritten und zwischen 1000 und 99000 in Tausenderschritten einstellen. Ihre Fortschritte werden anteilsmäßig in 10 Balken in dem Fortschrittsbalken 14 dargestellt. Wenn Sie Ihr Ziel erreichen, blinkt der ganze Fortschrittsbalken für ca. 30 Sekunden.

DE

- ☐ Drücken Sie die SET-Taste 3 im STEP-Modus (Uhrzeit) ca. 3 Sekunden, um die Modi zu verändern. Die Anzeige SETUP erscheint im LC-Display 4. Der Wert, den Sie verändern können, blinkt im Display.
- ☐ Drücken Sie die RESET- 1 oder MODE-Taste 2, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken und halten Sie die RESET- oder MODE-Taste ca. 3 Sekunden, ändert sich der angezeigte Wert stetig.
- ☐ Drücken Sie die SET-Taste, um den angezeigten Wert zu speichern. Im LC-Display erscheint der nächste Wert.

Hinweis: Drücken Sie 10 Sekunden keine Taste, wird der angezeigte Wert automatisch gespeichert. Das Gerät schaltet zurück in den STEP-Modus (Uhrzeit).

Inbetriebnahme

● Schrittzähler verwenden

So legen Sie den Schrittzähler richtig an:
Sie können den Schrittzähler mittels des Gürtelclips 8 fest am Gürtel Ihrer Hose anlegen (siehe Abb. C, E), in die Hosentasche stecken oder ihn sich um den Hals hängen. Um eine genaue Messung zu erzielen, lesen Sie die folgenden Hinweise:

- ☐ Stecken Sie den Schrittzähler nur in die vorderen Hosentaschen und nicht in die Gesäßtaschen.
- ☐ Um eine genaue Messung zu erhalten, stellen Sie sicher, dass der Schrittzähler fest und sicher an Ihrem Körper / Ihrer Kleidung anliegt.
- ☐ Fügen Sie ein Band hinzu, um den Schrittzähler um den Hals zu hängen. Nutzen Sie dazu die Befestigungsöse links am Schrittzähler.
  Hinweis: Hängen Sie den Schrittzähler nicht um den Hals, wenn Sie joggen.

Der Schrittzähler registriert nun die Erschütterungen des Körpers und erfasst die Anzahl der zurückgelegten Schritte, die zurückgelegte Entfernung, verbrauchten Kalorien und benötigte Zeit. Die Werte können Sie im LC-Display 4 ablesen, wie im Kapitel „Vor der Inbetriebnahme" beschrieben. Ebenfalls können Sie die Daten der vergangenen 7 Tage und die Gesamtzahl der in den vergangenen 7 Tagen getätigten Schritte ablesen.
Hinweis: Bei den ermittelten Werten handelt es sich um Näherungswerte. Eine variierende Schrittlänge sowie externe Faktoren wie Kleidung, Gelände o.ä. ermöglichen keine exakte Messung.

DE

Nach Installation der Software „Walknote" auf Ihrem PC stehen Ihnen weitere Funktionen zur Verfügung.

● Software installieren

Mit der auf der beliegenden CD enthaltenen Software „Walknote" stehen Ihnen weitere Funktionen zur Verfügung. Gehen Sie bei der Installation der Software vor, wie im Folgenden beschrieben:

Hinweis: Zur Installation benötigen Sie einen PC mit dem Betriebssystem Windows XP oder Windows 7. Ihr PC sollte einen freien Speicherplatz von mindestens 10 MB aufweisen und über einen USB-Buchse (ab USB 2.0 Standard) verfügen.

- ☐ Legen Sie die CD in das CD-Laufwerk Ihres PC ein.
- ☐ Kopieren Sie nun die Software „Walknote" von der CD in einen Ordner auf ihren PC. Erstellen Sie dazu einen neuen Ordner. Öffnen Sie den Arbeitsplatz und wählen Sie Ihr CD-Laufwerk an. Kopieren Sie die Datei „Walknote" in den Ordner.
- ☐ Nachdem Sie die Software „Walknote" auf Ihren PC kopiert haben, können Sie die CD aus Ihrem CD-Laufwerk entfernen.
- ☐ Kloppen Sie nun den USB-Anschluss 7 des Schrittzähler auf (siehe Abb. B). Stecken Sie den USB-Stecker des Anschlusses in eine USB-Buchse Ihres PC.
- ☐ Starten Sie nun die Software „Walknote". Öffnen Sie dazu den Ordner der Software und starten Sie die Software durch Doppelklick auf das Programm-Icon.
- ☐ Es erscheint das Benutzerfenster.
- ☐ Öffnen Sie das Flipchart und wählen Sie Ihre Sprache. Klicken Sie dann auf „NEU" und tragen Sie den gewünschten Nutzernamen ein.
  Hinweis: Beachten Sie, dass für einen Schrittzähler nur jeweils ein Nutzer eingetragen werden kann. Die Software kann bis zu 8 Nutzer verwalten. In diesem Fall muss jedoch jeder Nutzer einen eigenen Schrittzähler verwenden.
- ☐ Doppelklicken Sie nun auf den eingetragenen Nutzernamen und anschließend auf „OK".
  Hinweis: Es kann nun ein Fenster mit dem Text „Synchronisation" erscheinen. Die Software fragt nach, ob bereits existierende Daten für diesen Nutzer aktualisiert werden sollen. Klicken Sie auf „Ja", um den Datentransfer vom Schrittzähler zu Computer zu erlauben.
- ☐ Ein Fenster mit dem Text „Synchronisation OK!" erscheint. Die Daten wurden nun erfolgreich an den Computer übermittelt.

Nun erscheint das Hauptfenster der Software.

DE

Software bedienen

Oben im Hauptfenster der Software befinden sich 4 Reiter mit den Bezeichnungen „Heute", „Aufzeichnungen" „Benutzereinstellungen", „Exportieren". Durch Anklicken finden Sie unter diesen Reitern die folgenden Informationen:

„Heute":
- ☐ Blättern Sie durch Anklicken die Kalenderblätter auf der rechten Seite des Fensters durch. Das zentrale Kalenderblatt zeigt den aktuellen Tag. In der Tabelle daneben finden Sie die Daten des angewählten Tages (Schritte, Entfernung, Kalorien, Gehzeit, Gesamtzahl Schritte, Trainingsziel).

„Aufzeichnungen":
In diesem Fenster befinden sich 4 Reiter mit den Bezeichnungen „Schritte", „Entfernung", „Kalorien" und „Gehzeit".

- ☐ Klicken Sie die Reiter an. In dem Fenster erscheinen Balkendiagramme mit den Aufzeichnungen des aktuellen Monats.
- ☐ Klicken Sie auf die Felder „Täglich", „Wöchentlich", „Monatlich" und „Jährlich", erscheinen Balkendiagramme mit den Aufzeichnungen der Tage / Wochen / Monate des aktuellen Jahres bzw. über mehrere Jahre hinweg.
  Hinweis: Neben den Feldern „Täglich", „Wöchentlich", „Monatlich" und „Jährlich" wird je nach gewähltem Reiter die Gesamtzahl der gemessenen Schritte, Entfernung, Kalorien und Gehzeit angezeigt.

DE

„Benutzereinstellungen":
- ☐ Klicken Sie auf den Reiter „Benutzereinstellungen", um persönlnlich Daten einzugeben. Geben Sie Geschlecht, Alter und Größe des Nutzers ein.
  Hinweis: Haben sich die bereits im Schrittzähler eingegebenen Daten (Gewicht, Schrittlänge, Trainingsziel) geändert, können Sie diese ebenfalls neu eingeben. Diese Änderungen haben nur Auswirkung auf die zukünftigen Schritteingaben des Schrittzählers.
- ☐ Klicken Sie auf das Feld „Speichern", wenn Sie die Daten geändert haben und speichern wollen. Ein Fenster mit dem Text „Synchronisation OK!" erscheint. Die Daten wurden nun erfolgreich an den Computer übermittelt.
- ☐ Klicken Sie auf „Verlassen", wenn Sie die eingegebenen Daten nicht speichern wollen.

„Exportieren":
- ☐ Klicken Sie auf den Reiter „Exportieren", um die gespeicherten Daten aus der Software „Walknote" zu exportieren.
- ☐ Nach Anklicken des Reiters öffnet sich ein Fenster. Sie können nun die gespeicherten Daten der Nutzer als CSV-Datei auf Ihrem PC speichern.
  Hinweis: CSV-Dateien können mit Microsoft Excel oder anderen Tabellenkalkulationsprogrammen geöffnet werden. Die Abläufe beim Import der CSV-Dateien (CSV = Comma-Separated Values) sind je nach verwendetem Tabellenkalkulationsprogramm und dessen Version unterschiedlich. Teilweise kann die Datei nicht durch Doppelklick geöffnet werden, sondern muss bei geöffnetem Programm mittels einer Importroutine geöffnet werden. Nähere Informationen über die Importroutine von CSV-Dateien finden Sie in der Hilfe Ihres Tabellenkalkulationsprogramms.

DE

Bitte beachten Sie folgende wichtige Informationen:
- Die CSV-Datei ist eine Textdatei.
- Die einzelnen Daten werden durch Trennzeichen getrennt.
- Das Trennzeichen ist ein Komma.
- Der Zeichensatz ist Unicode (UTF-8).
- Das Dateiformat ist Standard.
- Das Dezimaltrennzeichen ist immer ein „." (ein Punkt) und das 1000er-Trennzeichen ist ein "," (ein Komma).

Bei korrekt importierter CSV-Datei wird das Datum im Format JJJJMMTT angegeben (z. B. für den 31. Januar 2012: 20120131).

DE

Fehler beheben

Das Gerät enthält elektronische Bauteile. Daher kann es, wenn es sich in der Nähe von Geräten befindet, die Radiosignale aussenden, Störungen auslösen.
Treten Fehlanzeigen im Display auf, entfernen Sie solche Geräte aus der Umgebung des Produkts. Entfernen Sie bei solchen Funktionsstörungen kurzzeitig die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Reinigung und Pflege

- ■ Verwenden Sie in keinem Fall Flüssigkeiten und scharfe Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen.
- ☐ Reinigen Sie das Gerät nur äußerlich mit einem weichen, trockenen und fusselfreien Tuch.

DE

Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.

Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien müssen gemäß Richtlinie 2006 / 66 / EC recycelt werden. Geben Sie Batterien und / oder das Gerät über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

Batterien dürf